

# Formation : Développer son empathie avec la Communication NonViolente

Niveau 2

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. CNN

Prix : 1340 € H.T.

★★★★☆ 4,7 / 5

Blended

Ce deuxième niveau d'initiation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg vous permettra de découvrir l'empathie CNV. En respectant vos besoins, vous apprendrez à prendre en compte ceux des autres, étape essentielle pour désamorcer les conflits, prendre des décisions inclusives et fixer des accords pérennes.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier les différentes attitudes d'écoute
- ✓ Écouter de manière empathique CNV
- ✓ Trouver l'équilibre entre s'écouter, écouter l'autre et s'exprimer
- ✓ Utiliser l'empathie CNV pour maintenir le lien en situations difficiles
- ✓ Mobiliser l'empathie CNV pour bâtir des relations constructives

## Public concerné

Toute personne ayant suivi la formation CNV "La Communication NonViolente pour faciliter le dialogue et renforcer l'efficacité" et souhaitant consolider sa posture de bienveillance.

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Toute personne ayant suivi la formation CNV "La Communication NonViolente pour faciliter le dialogue et renforcer l'efficacité" et souhaitant consolider sa posture de bienveillance.

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Mise en situation

Des mises en situations professionnelles basées sur des cas réels, apportés par les participants en formation.

### Méthodes pédagogiques

Une approche participative qui nécessite l'implication des participants.

### Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Découvrir l'écoute empathique CNV

- Distinguer l'écoute empathique des autres formes d'écoute (dont les attitudes de Porter).
- Appréhender les trois niveaux d'empathie : directe, réciproque et intersubjective.
- Comprendre la spécificité de l'écoute empathique CNV : intention et attention.
- Se préparer à l'écoute empathique CNV : le pouvoir de l'accueil.

#### Exercice

Apports théoriques suivis d'un travail de groupe visant l'appropriation des notions.

### 2 Pratiquer l'écoute empathique CNV

- Apprendre à écouter l'autre dans sa globalité : expression verbale, paraverbale et non verbale.
- Pratiquer l'écoute active silencieuse.
- Pratiquer la reformulation en sentiment et en besoin.
- Reconnaître les signes d'une écoute empathique CNV aboutie.

#### Mise en situation

Expérimentation de la posture empathique CNV en binôme et pratique de la reformulation.

### 3 Trouver l'équilibre entre s'écouter, écouter l'autre et s'exprimer

- Identifier les quatre façons de recevoir un message en CNV : contre soi, contre l'autre, avec soi, vers l'autre.
- Pratiquer l'auto-empathie : écoute de soi.
- Pratiquer le passage de l'auto-empathie à l'empathie : aller de soi à l'autre.
- Pratiquer le passage de l'empathie : de l'accueil des besoins de l'autre à l'expression de ses propres besoins.

#### Mise en situation

Entraînement à passer de la communication intra-personnelle au dialogue interpersonnel à travers des jeux de rôle.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 4 Mobiliser l'écoute empathique CNV dans les situations à forts enjeux relationnels

- Employer l'écoute empathique CNV pour désamorcer un conflit.
- Utiliser l'écoute empathique CNV pour accompagner une personne en détresse.
- Mobiliser l'écoute empathique CNV pour prendre des décisions inclusives.
- Mettre en œuvre l'écoute empathique CNV pour trouver des accords pérennes.

### Jeu de rôle

Entraînement à l'écoute empathique CNV dans des situations à forts enjeux relationnels apportées par les participants.

### Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning communication écrite et orale](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

### Dates et lieux

**PARIS LA DÉFENSE**

2026 : 1 juin, 14 sep., 3 déc.